THÈSE

POUR LE DOCTORAT

EN MÉDECINE

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1926 — THÈSE — N°

POUR LE

DOCTORAT EN MÉDECINE

(Diplôme d'État)

PRÉSENTÉE PAR

Maurice LAPY

Né le 22 Février 1898 à Montmirail (Marne)

LE TRAC

Président de Thèse : M. le Professeur GILBERT

PARIS

MARCEL VIGNÉ, ÉDITEUR

11 et 13, RUE DE L'ÉCOLE DE MÉDECINE

1926

LE DOYEN... .. M. ROGER.

I. - PROFESSEURS

	MM.
Anatomie	NICOLAS.
Anatomie médico-chirurgicale	CUNÉO.
Physiologie	ROGER.
Physique médicale	STROHL.
Chimie organique et chimie générale	DESGREZ.
Bactériologie	N...
Parasitologie et histoire naturelle médicale	BRUMPT.
Pathologie et thérapeutique générales	Marcel LABBÉ.
Pathologie médicale	SICARD.
Pathologie chirurgicale	LECÈNE.
Anatomie pathologique	ROUSSY.
Histologie	PRENANT.
Pharmacologie et matière médicale	N...
Thérapeutique	CARNOT.
Hygiène	Léon BERNARD
Médecine légale	BALTHAZARD.
Histoire de la médecine et de la chirurgie	MÉNÉTRIER.
Pathologie expérimentale et comparée	N ..
Clinique médicale	GILBERT. BEZANÇON. ACHARD. WIDAL.
Hygiène et clinique de la première enfance	MARFAN.
Clinique des maladies des enfants	NOBÉCOURT.
Clinique des maladies mentales et des maladies de l'encéphale	H. CLAUDE.
Clinique des maladies cutanées et syphilitiques	JEANSELME.
Clinique des maladies du système nerveux	GUILLAIN.
Clinique des maladies infectieuses	TEISSIER.
Clinique chirurgicale	DELBET. HARTMANN. LEJARS. GOSSET.
Clinique ophtalmologique	TERRIEN.
Clinique urologique	LEGUEU.
Clinique d'accouchements	COUVELAIRE. BRINDEAU. JEANNIN.
Clinique gynécologique	J.-L. FAURE.
Clinique chirurgicale infantile et orthopédie	OMBRÉDANNE.
Clinique thérapeutique médicale	VAQUEZ.
Clinique oto-rhino-laryngologique	SEBILEAU.
Clinique thérapeutique chirurgicale	DUVAL.
Clinique propédeutique	SERGENT.
Sans chaire	ROUVIÈRE.

II. — AGRÉGÉS EN EXERCICE

MM.	
AVE.....	Pathologie chirurgic[le].
MI.....	Pathologie médicale.
RTIN.....	Pathologie médicale.
ET.....	Pathologie chirurgic[le]
OUIN	Pathologie médicale.
T.....	Physiologie.
CHETIÈRE.	Chimie biologique.
CA.....	Histologie.
É.....	Pathologie médicale.
UET.....	Pharmacologie et matière médicale.
NAT.....	Pathologie chirurgic[le].
PY.....	Histologie.
Y.....	Pathologie médicale.
.....	Pathologie médicale.
É.....	Hygiène.
JONG..	Anatomie pathologique.
IR.....	Médecine légale.
LE.....	Obstétrique.
INGER.....	Pathologie médicale.
.....	Pathologie médicale.
IER.....	Pathologie expériment.
IER.....	Pathologie médicale.
-BOYER...	Urologie.

MM.	
HOVELACQUE....	Anatomie.
JOYEUX.....	Parasitologie
LABBÉ (Henri)...	Chimie biologique.
LARDENNOIS.....	Pathologie chirurgic[le]
LE LORIER.....	Obstétrique.
LEMAITRE.....	Oto-rhino-laryngologie
LEMIERRE.....	Pathologie médicale.
LÉVY-SOLAL.....	Obstétrique.
LHERMITTE.....	Pathologie mentale.
LIAN.....	Pathologie médicale.
MATHIEU.....	Pathologie chirurgic[le]
METZGER.....	Obstétrique.
MOCQUOT.....	Pathologie chirurgic[le]
MONDOR.....	Pathologie chirurgic[le]
MOURE.....	Pathologie chirurgic[le]
MULON.....	Histologie.
PHILIBERT.....	Bactériologie.
RIBIERRE.....	Pathologie médicale.
RICHET Fils.....	Physiologie.
TANON.	Physique médicale.
TANON.....	Pathologie médicale.
VAUDESCAL.....	Obstétrique.
VERNE.....	Histologie.
VILLARET.....	Pathologie médicale.

III. — AGRÉGÉS RAPPELÉS A L'EXERCICE

pour le service des examens

M.	
EROT.....	Pathologie médicale.
OT.....	Obstétrique

M.	
RETTERER.....	Histologie

IV. — AGRÉGÉS CHARGÉS DE COURS DE CLINIQUE

à titre permanent

MM.	
AUVRAY.....	Clinique chirurgicale.
CHEVASSU.....	Clinique chirurgicale.
LAIGNEL LAVASTINE..	Clinique médicale.
LEREBOULLET..	Clinique médicale infantile.

MM.	
LERI.....	Clinique médicale
LŒPER.....	Clinique médicale
PROUST.....	Clinique chirurgic
RATHERY.....	Clinique médicale
SCHWARTZ.....	Clinique chirurgi

CHARGÉS DE COURS

MM. MAUCLAIRE, agrégé...	Chargé du cours de chirurgie orthopédique l'adulte pour les accidentés du travail, les m de guerre et les infirmes adultes.
FREY	Stomatologie.
CHAILLEY-BERT.....	Education physique.
LEDOUX-LEBARD	Radiologie clinique.

Par délibération en date du 9 decembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises d dissertations qui lui seront présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et n'entend leur donner aucune approbation ni improbation

A MON PERE

A MA MERE

Très faible gage de mon affection filiale.

A MA FIANCEE

A TOUS LES MIENS

A MES AMIS ET CAMARADES D'ETUDES :

MM. les Docteurs CHARPENTIER, CHARREAU, GACHE, MÉRAT.

A MES CAMARADES

du 12e Régiment de Cuirassiers à Pied

Morts au Champ d'honneur.

A MON PRESIDENT DE THESE

MONSIEUR LE PROFESSEUR GILBERT

Professeur de Clinique médicale ;

Membre de l'Académie de Médecine ;

Chevalier de la Légion d'honneur.

A MES MAITRES

dans les Hôpitaux de Paris :

M. le Professeur GILBERT ;
M. le Docteur COURCOUX ;
M. le Docteur POTHERAT ;
M. le Docteur LABEY ;
M. le Docteur DEVRAIGNE ;
M. le Docteur LESNÉ ;

A MON MAITRE A L'HOPITAL DE MONACO

M. LE DOCTEUR CAILLAUD.

A M. le Docteur Félix REGNAULT

Ancien interne des Hôpitaux de Paris ;
Président de la Société d'Anthropologie.

Qui nous a suggéré l'idée de ce travail et nous a aidé constamment de ses conseils. En gage de respectueuse reconnaissance.

CHAPITRE PREMIER

La définition du trac

Quelle définition convient-il de donner du « trac » ? Avec les psychiâtres nous le regardons comme un des épisodes du caractère timide. P. Hartenberg, dans son livre devenu classique sur *les timides et la timidité*, s'exprimait ainsi :

« Je rattache à la timidité cette forme spéciale d'émotion qu'on appelle le « trac ». En effet, le trac survient, comme elle ; par la représentation et offre les mêmes symptômes internes et externes, sauf la rougeur qui fait défaut. Aussi je considère l'accès de « trac » comme une variété de timidité. L'émotion excessive, le manque de vigueur et d'énergie, la faiblesse d'un système nerveux irritable, l'orgueil et la vanité en forment souvent la base (1). »

Nous examinerons plus loin les causes qui produisent le caractère timide et les signes qui le révè-

(1) P. Hartenberg. *Les Timides et la Timidité*. Paris, 3e édit., 1910, p. 157.

lent. Le timide manifeste son caractère émotif quand le milieu, c'est-à-dire les circonstances où il se trouve, y prêtent.

Tantôt ces circonstances justifient son émotion. S'il est exposé à un danger sérieux, le timide a peur. Ainsi l'émotif qui sent sa vie exposée, en temps de guerre, aura une peur motivée. Il pourra dominer sa peur, mais il la ressentira. La peur diffère du trac en ce qu'elle est justifiée. Supposons qu'un acteur reparaisse devant un public hostile, qui lui a déjà jeté des pommes cuites et qu'il éprouve quelque crainte, il a peur. La peur a ici un fondement légitime. Prenons des exemples concrets.

La Patti eut peur la première fois qu'elle chanta à Paris ; elle craignait, non sans motif, la cabale. Depuis, elle n'eut plus ce sujet de crainte et n'éprouva jamais le trac. M^lle^ Reichemberg, de la Comédie-Française, prenant de l'âge, voulut remplacer ses rôles d'ingénue où elle excellait par ceux de coquette. Elle réussit dans la première de « La Parisienne » d'Henri Becque. Mais la critique la blâma ; aux représentations suivantes, elle eut peur et joua mal. Elle reprit les rôles d'ingénue et son âge la força bientôt à quitter la scène [1].

Le trac, au contraire, ne peut invoquer les mêmes causes légitimes. Il existe chez l'acteur qui éprouve constamment une crainte en abordant le public, même si celui-ci est sympathique. Sans doute, le

(1) D^r^ Félix Regnault. *Revue Moderne de Médecine et de Chirurgie*, 1925, n° 2, p. 52.

traqueur indique parfois des faits qui produisent son émoi, mais ces faits il les juge mal, il les exagère, il les grossit, il les imagine. Mais le plus souvent il subit son émoi sans le raisonner. Admettons un acteur toujours fêté qui continue à craindre à sa centième représentation, alors qu'il a toujours eu du succès et qu'il n'a aucune raison de douter, il a le trac. Prenons encore un amoureux qui craint d'être éconduit par sa belle et perd ses moyens, il a peur. S'il craint vis-à-vis d'une courtisane, il a le trac.

Le trac est une forme de la phobie, émotivité anormale et pathologique. Alors que la phobie peut se fixer sur tout objet et qu'on en peut décrire une infinité, le trac est une phobie spéciale, celle qui se manifeste dans nos rapports avec nos semblables, plus spécialement quand nous devons causer avec eux.

Pris dans cette acception, le trac est un mal très répandu. Il survient dans les occasions les plus diverses. L'éprouvent surtout les parleurs de profession ou d'occasion, acteur, conférencier, professeur, avocat, homme politique, candidat aux examens, élève qui récite, tous ceux qui exercent un art, une profession, un métier à propos duquel ils doivent affronter le public : musiciens, gens de cirque, etc. L'éprouvent encore tous ceux qui craignent la critique quand ils commettent un acte, même simple, même habituel. Un commissaire de police avait le trac quand il faisait une descente dans une maison de jeu. L'éprouvent enfin, la personne qui entre dans

un salon, l'ouvrier qui fait son travail s'il se sent observé, le chirurgien avant et pendant qu'il opère, l'auteur le soir de première, bien qu'il soit dans les coulisses, etc.

Les formes du trac sont des plus diverses; elles coexistent fréquemment, mais non toujours. Tel qui a le trac quand il joue comme acteur ne l'a plus devant une femme ou dans un salon.

Voilà l'observation inédite d'un confrère médecin qui montre bien ce rapport de caractère émotif et des divers tracs.

« Etant enfant, j'étais à la fois moqueur, timide et colère. Ces attributs de l'esprit semblent inconciliables, leur simultanéité provient du caractère émotif. Quand je n'étais pas intimidé, je réagissais de suite, automatiquement, aux dires de mon interlocuteur et mon caractère me portait à voir le côté ridicule des choses. Et, si je froissais mon interlocuteur, j'en restais peiné. Si encore je m'attirai quelque juste riposte, j'y étais très sensible.

« Ma sensibilité était extrême. Elle s'excitait pour des riens, pour un mot de légère moquerie, pour la moindre réprimande. Mon imagination brodait sur ce thème et ma raison ne pouvait freiner malgré tous mes efforts. J'étais scrupuleux. Souvent, vis-à-vis de quelqu'un qui m'imposait, j'étais intimidé et alors restais silencieux. Je l'étais surtout avec les femmes. On disait que j'étais sauvage.

« De temps à autre, survenaient des accès d'audace. La moutarde me montait au nez; c'est qu'alors

une indignation, une colère survenait brusquement et triomphait de ma timidité chronique; je suis toujours resté ainsi. Il n'est pas nécessaire, comme l'a fait Hartenberg [1], de rapprocher ces décharges explosives de l'hystérie ou de l'épilepsie pour les expliquer. Beethoven, qui y était sujet, les a bien comprises :

« J'ai le don, écrivait-il, de pouvoir cacher et de retenir ma susceptibilité sur une foule de choses, mais si une fois l'on m'irrite à un moment où je suis plus sensible à la colère, j'éclate plus fort que personne (1). »

« Camille Saint-Saëns fut aussi un type de caractère explosif.

« Une grande émotion, au début de ma vie d'étudiant en médecine, fut celle d'un enfant inconnu de trois ans, atteint de croup et trachéotomisé, que je fus appelé à veiller. C'eût été mon frère, que je crois que je n'aurais pas été plus désespéré. Il faut dire que, comme il arrive souvent en ces cas, je cultivais mes émotions au lieu de chercher à les modérer. Mon émotivité était aussi intensément excitée au théâtre, à la lecture d'un livre, ou au simple récit d'un fait qui me passionnait.

« J'ai éprouvé le trac à mes examens, mais c'était un trac modéré, au premier degré, qui disparaissait lorsqu'il s'agissait de répondre. Depuis, j'ai fait des

---

(1) Déjà cité, p. 93.
(1) Quenomille Beethoven. *Thèse doct.* Paris, 1925, p. 332.

conférences, pris part à des réunions oratoires dans des clubs; mon émotivité se produit avant de prendre la parole, elle disparaît dès que je la prends. Je suis plus ému d'avoir à parler devant une salle presque vide que si elle est bondée. Les contradictions m'excitent et me rendent agressif. »

C'est pourquoi le trac ne me paraît pas être toujours en raison directe de l'émotivité. C'est une forme particulière de la timidité, mais il n'est pas obligatoire qu'elle coexiste avec les autres formes. Celui qui aime à parler, à discuter, qui a le tempérament oratoire perdra sa timidité dans le feu du discours.

Le trac a été l'objet de bien des observations. Encore ne faut-il les accepter que sous bénéfice d'inventaire. Le médecin doit, en un pareil sujet, au même titre que l'historien qui recherche des documents, user d'esprit critique. Il faut, en particulier, se méfier des histoires que content les acteurs. Un grand nombre sont mythomanes. On sait que le grand tragédien Talma était très traqueur [1]. Or, d'après son ami M. H. Langlois, il avait le pouvoir, par la force de son imagination, en entrant en scène, de substituer à ses spectateurs autant de squelettes, et il se procurait ainsi une émotion qui lui donnait des effets saisissants [2]. Il faudrait d'autres témoignages de cette invraisemblable hallucination : *testis unus, testis nullus,* en science comme en jurisprudence.

---

(1) *Chronique Médicale*, 1901, p. 572.

(2) A. Brierre de Boismont. *Des Hallucinations*, 3e édit. Paris, 1862, p. 28.

CHAPITRE II

Les causes du trac - Le tempérament, l'habitude

La définition que nous donnons du trac le rapproche de l'état d'anxiété. Il commença par être connu des écrivains et des philosophes. Nous donnons un extrait tiré des Pensées de *Maine de Biran* qui décrit bien cet état d'âme :

« Quand je suis dans le monde ou commandé par les affaires ou les devoirs de ma place, je me laisse préoccuper par les plus petits choses, je me crée des fantômes et des embarras de rien. Par exemple, si quelqu'un m'arrive le matin, hors de mon heure, avant que j'aie déjeuné ou fait ma toilette, en voilà assez pour me mettre au désespoir et pour m'ôter toute présence d'esprit sur les choses les plus importantes. Je négligerai souvent des objets essentiels faute d'y avoir pensé à temps ou parce qu'il faudrait y vaquer à une heure qui contrarie quelques petites habitudes. Dois-je faire une visite à la Cour ou à un grand personnage, je me préoccupe de la dignité des personnes que je dois voir, de la manière dont elles me recevront, et j'arrive avec un air timide et décontenancé. Faut-il parler en public, je me préoccupe et m'inquiète d'avance de mon

défaut de mémoire ou de la faiblesse de mon organe, des regards qui se tourneront vers moi, et mes moyens sont paralysés dans l'instant où il faudrait les employer. Je ne me trouve jamais assez prêt pour agir, parler ou écrire ; et, soit dans le monde, soit dans la solitude, un sentiment intime de méfiance, joint à l'idée exagérée des difficultés des choses les plus simples que je vais entreprendre, font que j'hésite sur tout, que je m'embarrasse quand il n'y aurait qu'à me laisser aller, que tout se complique et se hérisse à mes yeux prévenus, quand il n'y aurait qu'à voir les choses comme elles sont pour les trouver simples et faciles (1). »

En opposition avec le caractère anxieux a été relevé le caractère calme, froid. Voici ce qu'en dit Montaigne :

« Quand la vertu mesme seroit incarnée, je cois que le pouls luy battroit plus fort allant à l'assault qu'allant disner : voire il est nécessaire qu'elle s'eschauffe et s'esmeuve. A cette cause j'ay remarqué pour chose rare de voir quelquesfois les grands personnages, aux plus haultes entreprises et importantes affaires, se tenir si entiers len leur assiette, que de n'en accourcir pas seulement leur sommeil. Alexandre le Grand, le jour assigné à cette furieuse bataille contre Darius, dormit si profondément et si haulte matinée que Parmenion feut contrainct d'entrer en sa chambre et approchant de son lict, l'appeler deus ou trois fois par son nom pour l'esveiller, le temps d'aller au combat en le pressant (1). »

---

(1) Maine de Biran. *Pensées de la préoccupation*, 7 août 1816. Paris, 1817.

(1) Michel de Montaigne. *Essais*. Livre I, ch. XIV Du Dormir.

Et Montaigne cite bien d'autres cas.

De nos jours, l'état émotif a été étudié par les aliénistes et les psychiâtres. « L'anxiété, dit Littré, est un état d'incertitude, de trouble et d'agitation, avec sensation de gêne et de resserrement, à la région précordiale, comprenant trois degrés, l'inquiétude, l'anxiété et l'angoisse. »

« L'anxiété, écrit E. Régis, est un état émotif complexe, qui comprend à la fois des troubles moteurs (asthénie motrice, tremblements, incoordination, altération de la parole, vertige); des troubles circulatoires (angoisse précordiale, spasmes, hypertension, modifications vaso-motrices); des troubles respiratoires (oppression, dyspnée, altération de rythme et d'amplitude); des troubles digestifs (crampes, douleurs, diarrhées subites); des troubles sécrétoires (polyurie, sialorrée ou sécheresse de la bouche, hyperhydroses locales ou générales); des troubles affectifs et intellectuels (inquiétude, ennui, défaut d'attention et de mémoire, obnubilation de l'intelligence, intensité de représentation mentale pouvant aller jusqu'aux pseudo-hallucinations, désagrégation de la conscience et de la personnalité, mais par dessus tout attente anxieuse avec phobies et obsessions) [2]. »

Tous ces symptômes nous les trouvons dans l'émotion de la peur et du trac.

Les physiologistes et les psychologues ont à leur tour étudié l'émotion, suivant leurs tendances. Les

---

(2) E. Régis. *Précis de psychiâtire.* Paris, 3e édit. 1906, p. 86.

premiers, avec Lange, l'ont rattachée aux phénomènes vitaux circulatoires, respiratoires, etc., qui l'accompagnent ; les seconds n'y ont vu qu'un état mental. D'autres, éclectiques, la rapportèrent à la fois à l'un et à l'autre. Ainsi le Docteur P.-E. Lévy dit :

« Que l'émotivité est, non pas un phénomène moral, comme on le dit trop généralement, — ou physique, le fait de conscience n'en étant que le reflet, ainsi que l'ont soutenu si singulièrement, au rebours de l'opinion vulgaire, James et Lange, et comme s'il était toujours nécessaire de passer par les opinions extrêmes et inadmissibles, avant d'arriver à la vérité complète et sincère, — mais un fait total, physico-moral, s'étendant à l'ensemble de l'organisme (1). »

Longtemps on s'est arrêté à l'émotion que manifeste le timide. Avec Dugas [2], avec Hartenberg [3], on posait une définition de la timidité et tout était dit. On a fait un pas de plus quand on a attribué l'émotivité à un certain tempérament. Le professeur E. Dupré a le mieux étudié cette *constitution émotive*.

« Les différents sujets, dit-il, sont très inégaux devant les émotions. Les uns sont remarquables, soit par la stabilité de leur équilibre et la perfection de leur adaptabilité aux chocs imprévus ou pénibles de la vie, aux douleurs physiques et morales ; soit par leur insen-

(1) Dr P.-E. Lévy. Paris, 3e éd. 1917, p. 323.
(2) Dugas. *Timidité*. 1898, Paris, p. 17.
(3) Hartenberg. *Les Timides et la Timidité*, p. 2.

sibilité ou leur apathie dans les mêmes circonstances. Les autres, au contraire, et ce sont les plus nombreux, manifestent des dispositions spéciales à réagir vivement et profondément aux émotions, à dépasser, dans ces réactions, les effets utiles de l'ébranlement psychique, et présentent, par conséquent, les traits généraux de cette émotivité pathologique constitutionnelle dont il s'agit maintenant de déterminer les signes objectifs (4). »

E. Dupré énumère les signes objectifs de la constitution émotive :

1° Exagération des réflexes tendineux, cutanés et pupillaires.

2° Hypereshésie sensitive et sensorielle vive et diffuse de la musculature, mimique, vocale, vasomotrice, etc.

3° Déséquilibre des réactions vaso-motrices et secrétoires qui se traduit par de brusques changements dans la constriction et la dilatation des capillaires.

4° Tendance aux spasmes des muscles lisses, pharyngisme, œsophagisme, etc.

5° Tremblement des muscles striés, connu sous le nom de tremblement émotif.

Tous ces signes se retrouvent dans la peur et dans le trac.

En décrivant la constitution émotive, E. Dupré

---

(4) Dr E. Dupré. *Pathologie de l'Imagination et de l'Emotivité.* Paris, 1925, p. 246.

précisait ce terme vague de « nervosisme » que les psychiâtres employaient auparavant.

En ces dernières années, on a voulu donner à la constitution émotive une base à la fois physiologique et anatomique, l'émotif est devenu un *sympathicotonique* au cœur rapide, aux pupilles dilatées, sujet à la chair de poule, au dermographisme sensible à l'adrenaline, insensible à la pilocarpine. On l'a opposé au tempérament vagotonique, calme, bradycardique, aux pupilles étroites, au teint pâle.

Inutile de dire que ce sujet reste à l'étude : le tempérament émotif, devenu sympathicotonique, n'est encore connu qu'à l'état d'ébauche.

Quelle est la cause profonde, organique du tempérament émotif ou sympathicotonique ? La mode est aux sécrétions internes, on veut tout expliquer par elles. On a admis que la sympathicotonie provenait d'une modification dans les sécrétions thyroïde ou surrénale.

Le Docteur Félix Regnault fait une objection. Les monstres doubles ont souvent deux caractères très différents, voire opposés. L'un maladif est lourd, atone, sans réaction, l'autre vigoureux est nerveux, excitable, voire même vif et colère. Pourtant, les deux monstres mélangent leurs humeurs, ils ont le même milieu interne, sang et lymphe. Mais leur énergie nerveuse est distincte; la différence ne peut-être due à l'hérédité, ni aux humeurs de la mère, puisqu'ils ont la même origine et la même vie fœtale. Elle ne peut provenir que de différences bioméca-

niques pendant le développement embryonnaire et fœtal [1].

Du moment où elle est innée, on ne s'étonnera pas que la constitution émotive existe déjà à l'état normal chez l'enfant. On peut améliorer, corriger son tempérament; nous verrons par la suite par quels moyens. On peut donc diminuer son trac, voire s'en débarrasser. Mais, trop souvent, on augmente son emprise, on la rend définitive, cela par la toute puissance de *l'habitude.*

Ribot a insisté sur cette origine : la mémoire affective d'un événement antérieur en produit, sous la moindre excitation, la reviviscence [2].

On prend l'habitude d'avoir le trac. L'acteur associe à l'image de la salle de spectacle et des spectateurs la crainte d'être sifflé, d'être insuffisant, de ne pas savoir son rôle. Et une fois que ces deux représentations sont liées en sa mémoire, il lui est impossible d'échapper à l'emprise.

Des cas semblables de peur, de trac, de phobie, sont constants dans la vie. Ainsi nous rapprocherons le fait d'une personne qui, ayant eu un accident de bicyclette, ne peut plus remonter sur cette machine; elle éprouve un tremblement une peur insurmontables.

Les cas de phobie frappent surtout quand, s'étant produits dans l'enfance, ils persistent toute la vie

---

(1) Dr Félix Regnault. La Constitution et le Caractère des monstres doubles. *Revue Scientifique* 1925, p. 592.

(2) Th. Ribot. *Psychologie des sentiments.* Paris, 1897, p. 223.

dans leur intensité. Les psychologues en ont cité des exemples nombreux. Je citerai deux observations inédites que j'ai pu prendre et qui montrent cette persistance de l'association d'idées.

Observation 1. — Mme E..., 35 ans, robuste, de tempérament calme, s'est toujours bien portée, est mariée et mère de trois enfants bien portants. Elle éprouve la phobie des fourmilières. Elle n'en peut voir une avec les fourmis réunies et en action, sans se sauver. Or l'origine de cette crainte provient en un incident qu'elle eut à l'âge de 4 ans. Elle plongea sa main dans un trou et la sortit noire de fourmis. Elle n'en éprouva aucun mal, mais eut une vive peur. Depuis, la phobie est insurmontable.

Observation 2. — Mlle L..., 60 ans, de tempérament nerveux, mais sans tare mentale autre, a la phobie des chiens. Quand elle en voit un sur un trottoir, elle passe sur l'autre. Cette phobie provient de l'enfance, où un chien essaya de la mordre. Les parents ont fortifié cette crainte, en mettant un chien en carton près du feu, voyant que par ce moyen elle n'osait en approcher. La phobie est insurmontable, elle a duré jusqu'en sa vieillesse.

Il en est de même du trac, qui est bien difficile à déraciner quand il a dégénéré en habitude. Le traqueur est l'habitué du trac, comme ce cheval qui a pris peur à la vue d'une pierre, d'un arbre, d'un accident du chemin et que la peur reprend toutes les fois qu'il repasse au même endroit.

Tel est le cas de Raoul Pugno, qui a été conté par les Goncourt [1] :

« Il déclare avoir, à chaque concert qu'il donne, l'émotion anxieuse, maladive, de son tout premier concert, avec la préoccupation d'empêchements apportés à son exécution — et jusqu'à la dernière note — par les palpitations de son cœur, les contractions nerveuses de son avant-bras, la chaleur de la salle qui peut rendre les touches du piano humides, une raie du parquet, où peut glisser le pied de sa chaise. Et après ces exécutions, la dépense de l'émotion a été telle chez lui, qu'il est pris de crampes d'estomac atroces.

« Mais dans ses concerts de Londres, qui durent deux heures, et où il est le seul exécutant, c'est surtout la préoccupation, à un moment, de la perte de mémoire et, comme il le dit, d'un trou tout noir, se faisant dans le souvenir. »

En notre profession médicale, j'ai connu l'analogue.

« Un étudiant, Fr..., avait le trac chaque fois qu'il passait un examen. Il arrive à la thèse et a le trac pour la passer, bien qu'il sache qu'un refus pour ce dernier examen est anormal et exceptionnel. »

Malgré l'âge, malgré la célébrité, des maîtres continuent à éprouver, lorsqu'ils vont parler en public, les mêmes tourments qu'ils ressentaient aux débuts de leur carrière. Parfois même le trac augmente avec la réputation qu'on tient à conserver.

---

(1) *Journal des Goncourt*. T. 9, p. 243.

« J'ai vu, dit Mosso, le Professeur Paul Mantegazza troublé chaque fois qu'il commençait ses leçons. Un jour il me parut même qu'il n'avait point préparé son cours, tant il fut incertain dans son débit au moment où il alla s'asseoir dans sa chaire. Mais ce fut l'hésitation d'une minute, il s'anima à mesure qu'il parlait, et bientôt on put voir à quel grand orateur on avait affaire. S'échauffant de plus en plus, il devint peu à peu éloquent et discret, et l'expression de son visage, le geste mesuré qui accompagnait son improvisation arrivaient aux effets les plus puissants de l'éloquence, à tel point que j'avoue avoir vu peu de Professeurs montrer autant de perfection et d'élégance dans leurs leçons. Du reste le trouble et l'incertitude que ressentent les grands orateurs dans l'exorde de leurs discours est souvent pour eux un élément de leur succès (1). »

Encore ne s'agissait-il chez Mantagazza que d'un trac éphémère. Il en est de plus gravement atteints. Aux Journées Médicales de Toulouse, en 1925, Abelous, évoquant le souvenir du professeur Tourneux, a exposé le trac professionnel dont il était atteint :

« Ceux qui connaissent sa science, sa longue pratique de l'enseignement, pouvaient difficilement s'expliquer l'angoisse qui l'étreignait quand il lui fallait faire une leçon. Il avait toutes les qualités d'un excellent professeur : des connaissances aussi précisent qu'étendues, une maîtrise parfaite de son sujet, une parole claire, un exposé méthodique, mais il avait un trac

(1) A. Mosso. *La fatigue intellectuelle et physique*. Paris, 1894, p. 134.

épouvantable quand il devait paraître devant un auditoire qui n'avait pour lui, pourtant, que respect et sympathie. Ses forces étaient littéralement épuisées quand il quittait l'amphithéâtre, et de longs moments de repos lui étaient nécessaires pour les réparer. C'est qu'il poussait la conscience de sa tâche jusqu'au scrupule !... »

CHAPITRE III

L'accès de trac et ses causes occasionnelles, sa marche, sa terminaison

Il faut étudier le trac dans son début, sa marche, sa durée, son évolution, sa terminaison.

Souvent le trac débute bien avant la représentation, quand l'acteur apprend son rôle. Il en résulte déjà plusieurs symptômes, dont le plus typique est l'inappétence, l'anorexie. M^lle^ Bartet en arrivait ainsi à un jeûne presque complet. Le comédien Baron, deux jours avant une première, ne se nourrissait qu'avec du bouillon. Mais le plus souvent tout se borne à une inquiétude, un malaise vague. Parmi ceux qui affrontent le public, depuis les avocats, les pianistes, jusqu'aux gens de cirque, l'accès de trac ne survient guère qu'au moment de paraître sur la scène, ou pour un orateur de commencer son discours.

Quelles sont alors les causes occasionnelles du trac ?

Une salle que l'on croit hostile. La claque est la meilleure prophylaxie du trac. Une salle pleine bondée; d'autres fois à l'opposé, une salle presque vide vous indimide.

Certains n'ont pas le trac quand ils causent devant des amis. Ils sont alors étincelants, comme l'était Addison, d'après Macaulay. Mais survenait-il un visage nouveau, Addison balbutiait, avait le trac.

En second lieu, l'importance que l'on attribue au jugement des spectateurs, au discours qu'on va prononcer.

« J'ai le trac, me disait un avocat, dans les affaires importantes, non dans celles que je juge insignifiantes. »

A rapprocher le fait d'avoir le trac devant son chef, devant son patron. Augereau, le soudard, eut le trac devant son chef Bonaparte. Au Club du Faubourg, à Paris, prend souvent la parole une brodeuse, M^lle^ Henriette Villars, sans l'ombre de timidité devant une salle pleine. Et elle avoue qu'elle balbutie et a le trac quand elle aborde son patron.

Enfin, fait bien connu, l'amoureux a le trac devant la femme qu'il aime, il est transi.

Il faut enfin tenir compte du degré de confiance que l'on a en soi.

Camille Saint-Saëns n'a jamais eu le trac comme chef d'orchestre, rôle qui lui plut beaucoup; il l'a eu comme exécutant, surtout à la salle du Conservatoire, où le public est très près du pianiste.

Le célèbre danseur Malkowsky, dansant au Club

du Faubourg, eut un grand succès. On lui demanda des explications sur son art. Il balbutia et s'excusa de son trac, en disant qu'il avait l'habitude de danser, mais non de causer en public (Regnault).

Une comédienne comme M^lle^ Irène Wells confesse qu'elle a le trac quand, dans son rôle, il lui faut chanter ou danser, ce qui la sort de son ordinaire.

C'est avec raison que le Docteur G. Démeny conseille au violoniste de toujours aborder en public des difficultés au-dessous de sa force.

***

Le plus souvent, et fort heureusement, l'artiste, l'orateur perdent leur trac dans le feu de l'action; ils l'oublient au point parfois même de se surpasser. Il en est du trac du parleur comme de la peur du soldat. L'imagination travaille tant qu'on est inerte dans l'attente, l'action la fait taire. On a vu des chanteurs demander l'indulgence du public sous prétexte d'enrouement, puis chanter merveilleusement. Il semble que le trac prémonitoire soit pour eux un heureux excitant et leur fouette l'esprit.

Chez les uns, le trac disparaît de suite, pour faire place à un superbe aplomb. Même chez les grands traqueurs, la phobie va peu à peu s'atténuant. Le début est pénible, la parole hésite, est mal assurée, les mots ne viennent pas; les mains font quelques gestes nerveux, tels que de tirer la moustache. Peu

à peu le parleur reprend assurance; il est pris par son sujet, y fixe sa pensée, est brillant.

Avoir le trac avant de parler, le perdre quand on parle, est la marque du bon artiste. Tout exécutant, dit Démeny, a passé par cette pénible appréhension du public; s'il ne l'a pas ressentie, s'il est froid et insensible, il n'est guère artiste. A. Mosso a finement analysé sur lui-même le trac du conférencier et la façon graduelle dont il se dissipe : « Je devais exposer quelques-unes de mes recherches sur la physiologie du sommeil. A mesure que l'heure approchait, ma crainte augmentait. J'avais peur de me troubler et de rester bouche béante et muet. Mon cœur battait avec force, j'éprouvais l'angoisse de celui qui regarde au fond d'un précipice.

« Enfin, 8 heures sonnèrent, je voulus alors jeter un coup d'œil sur mon discours et me recueillir ; mon effroi fut grand en m'apercevant que j'avais perdu le fil de mes idées et que je ne parvenais pas à relier les fragments de mon discours. Des expériences que j'avais répétées cent fois, de longues périodes que je savais par cœur, tout s'était évanoui comme si je n'y eusse jamais songé.

« Cette absence de mémoire fut pour moi le comble de l'inquiétude. Je vois encore l'appariteur prendre le bouton de la porte et ouvrir; puis, la porte à peine ouverte, je sens un frisson dans le dos et un bourdonnement d'oreilles. Je me trouve enfin près de la table, au milieu d'un silence terrifiant. Il me semblait que j'avais fait un plongeon dans une mer

orageuse et que, sortant la tête de l'eau, je me fusse jeté sur un récif, au milieu de ce vaste amphithéâtre. Mes premières paroles produisirent sur moi une singulière impression. Il me semblait que ma voix se perdait dans une immense solitude, où elle s'éteignait aussitôt émise. Après quelques paroles prononcées presque machinalement, je m'aperçus que j'avais déjà terminé mon exorde, et je restai effrayé de ce que la mémoire avait pu me trahir à ce point sur les passages où je me croyais le plus sûr. Mais il n'était plus temps de retourner en arrière, et je poursuivis tout confus. L'amphithéâtre m'apparaissait comme un grand nuage. Peu à peu l'horizon s'éclaircit et dans la foule je distinguai quelques visages bienveillants. »

Même évolution du trac se marque chez les plus grands orateurs. Ainsi Briand avoue : « Je n'ai jamais pu aborder la parole en public — j'entends devant un auditoire considérable — sans un véritable malaise physique : bouche sèche, gorge serrée, mains mortes. Il me semble que j'ai la tête vide quand j'ouvre la bouche pour articuler mon premier mot et je m'étonne du son de ma propre voix, absolument comme si j'entendais un étranger.

« Cela dure plus ou moins longtemps, généralement le temps que dure l'exorde. Une fois dans mon sujet, je redeviens maître de moi-même; cette impression désagréable s'efface, et je me sens aussi à l'aise que dans la conversation. Il m'arrive alors de suivre

(1) A. Mosso. *La Peur*, Paris, 1886, pp. 1-2.

mentalement des idées complètement étrangères à mon sujet. J'analyse les impressions de l'auditoire. Je remarque les particularités physiques ou d'habillement de tel ou tel auditeur. Et cependant, jusqu'au bout, je me fais à moi-même l'effet d'un homme qui rêve, qui n'est pas lui [1]. »

Paul Deschanel confessait : « Quel supplice d'attendre l'heure ! Je suis toujours malade avant de monter à la tribune. Une fois là-haut, le soulagement commence. Et pourtant, quel péril de tous les instants ! Là, comme à la guerre, il suffit d'une minute pour tout gagner ou tout perdre. La tribune, c'est le triomphe ou la guillotine [2]. »

Il en est enfin que la volonté maintient dans le feu de l'action, et qui, leur rôle terminé, s'abandonnent épuisés, comme une loque.

Adrienne Lecouvreur, après le premier acte, s'évanouissait souvent dans sa loge. Rachel maîtrisait sa peur, mais le lendemain d'une première elle s'alitait.

Parfois le sujet n'a pas le trac au début. Au milieu de l'exécution, un incident, un fait en apparence puéril survient, qui suffit pour le déclancher intense. Saint-Saëns, à l'âge de 83 ans, en juillet 1917, donna un concert au Trocadéro, dans un festival franco-américain. Son dernier trac datait de deux ans. Un rayon de soleil, qui vint subitement le frapper en pleine exécution, lui donna le trac et il rata ses

---

(1) Joseph Leroux. *La timidité n'existe plus.* Paris, p. 138, d'après les interviews de Maurice Ajam.

(2) Id., p. 142.

traits.. « Heureusement, dit-il, on ne s'en est pas aperçu. Privilège de la célébrité. » Chez certains le trac persiste intense et devient périlleux : il rend le parleur maladroit, lui fait perdre ses moyens, va jusqu'à le faire balbutier, le paralyser, le faire fuir.

C'est le grand trac qu'Hartemberg distingue au point de vue intensité de l'émotion simple et du trac proprement dit [1].

(1) Déjà cité, p. 161.

CHAPITRE IV

Symptômes du trac

Les symptômes du trac sont ceux de l'émotivité et de la phobie. Mais ils revêtent une modalité particulière du fait qu'il s'agit d'une phobie se produisant dans nos relations sociales. Ils varient suivant les sujets.

Nous passerons en revue ces symptômes, insistant sur les particularités qu'ils revêtent dans le trac.

Troubles moteurs. — Le trac produit une raideur, une incoordination des mouvements qui donnent une attitude gauche, empruntée et même ridicule. Le public est impitoyable, il rit ou se fâche. Ainsi l'apiculteur sait, lorsqu'il manie des abeilles, qu'il doit garder son sang-froid, ne pas se livrer à des mouvements heurtés; sinon gare les piqûres de ses irritables pensionnaires.

Ces troubles musculaires sont surtout domma-

(1) Gratia. *Le Trac et la Timidité.* Paris, 1923, p. 29.

geables au musicien exécutant, et ce d'autant plus qu'il s'agit d'une exécution plus délicate.

Certains pianistes, dit M. Gratia, ont une belle sonorité, moelleuse et douce, qui prennent un jeu sec et dur quand ils ont le trac [1].

Le physiologiste Démeny a bien décrit les effets du trac chez le violoniste :

« En jouant seul, on s'écoute; l'attention uniquement portée sur son jeu permet d'en corriger les moindres défauts; on acquiert la sûreté et la perfection relatives à l'idée que l'on poursuit.

« On veut se faire entendre, tout change; on se préoccupe des auditeurs, on craint de ne pas leur plaire; on s'émeut, l'attention se disperse, on devient maladroit, les doigts se raidissent, l'archet n'a plus toute sa tranquilité, on fait des mouvements inutiles, on dépense trop de force, on perd la mémoire, on devient nerveux et en tous points inférieur à soi-même.

« Ce que l'on jouait seul avec la plus grande facilité vous devient pénible, on presse les mouvements, on exagère les nuances, et, si l'on a le sentiment de ne plus se posséder, on court à un insuccès complet [1]. »

Insistons sur le *tremblement*. Il est généralisé, s'il est intense, localisé si le sujet parvient à le maîtriser incomplètement.

Avant de paraître sur la scène, un acteur comme

(1) G. Demeny. *Physiologie des professions. Le violoniste*. Paris, 1905, pp. 113-115.

Talma tremblait de tous ses membres; un auteur comme Ponsard en faisait autant les soirs de première. Certains orateurs décèlent leur émoi au seul tremblement de leurs jambes : j'en vis un à un club du faubourg qui avait un débit en apparence assuré, mais ses pantalons étaient agités d'un trémolo. Un savant préhistorien, M. M..., âgé de 72 ans, aime à prendre la parole dans les discussions scientifiques. Son émoi se révèle au tremblement de ses lèvres en sa bouche édentée. Ou encore il s'agit d'un orateur qui a écrit son plan et qui craint de prendre ses feuillets, car ses mains tremblent; chez d'autres les paupières seules tremblent; ils peuvent dominer tous leurs muscles, sauf ceux-là qui les trahissent.

Le tremblement est un ennui grave pour le comédien traqueur. Il fut pourtant utile à un de nos plus grands comiques de café-concert, Dranem, qui sut l'exploiter. Le soir de ses débuts, il fut pris d'un tremblement généralisé; son corps grelottait de peur. Le public, croyant à un effet voulu, applaudit vigoureusement; ce fut un éclatant succès. Ravi de son triomphe, Dranem eut l'intelligence de conserver ce genre, qui lui assura une place parmi les vedettes les plus réputées.

Troubles circulatoires. — Le cœur bat vite ; le traqueur éprouve des palpitations. Ses téguments pâlissent par vaso-constriction périphérique, il a une sensation de froid, des frissons. La température centrale peut s'élever légèrement : nous avons observé

le cas d'un étudiant en médecine, Fr..., dont la température montait à 37,6 au moment d'aborder un examen.

Troubles spasmodiques et secrétoires. — Les diarrhées émotives sont connues. On sait moins qu'elles peuvent être précédées, dans les cas intenses, de nausées et de vomissements.

La vessie par son spasme peut provoquer le pollakiurie. Paul Bert confessait qu'il était pris d'une invincible envie d'uriner toutes les fois qu'il montait à la tribune.

D'autre part, la bouche se sèche. Pourtant quelques-uns accusent de la sialorrée et suent abondamment. Mais il faut différencier de la sueur émotive celle procurée par le feu du débit, par l'entraînement, par l'emballement de l'orateur. J'ai vu de grands orateurs comme Georges Pioch et Moro-Giafferi couverts de sueur quand ils descendaient de la tribune.

Troubles respiratoires et vocaux. — La respiration s'accélère. La parole devient haletante; ce trouble est remarqué des orateurs et des acteurs, qu'il prive de leur outil professionnel. La voix se modifie, elle devient rauque, s'arrête dans la gorge qui se serre. Ainsi Sarah Bernhardt claquait des dents le jour de la première, les mots sortaient de sa bouche avec une sonorité âpre. D'autres fois, le trac se traduit

par un léger embarras de la parole, qui se dissipe bientôt.

Le trac mental s'ajoute au spasme musculaire du larynx pour troubler le débit. Molière, quand il jouait devant la Cour, était si ému qu'on ne comprenait pas ce qu'il disait pendant les premières scènes. Peu à peu il prenait courage, oubliant sa peur... L'acteur Laferrière parlait trop vite dans les premières scènes, on ne le comprenait pas. Un grand génie, Cicéron, fut éprouvé par le trac dans ses débuts : « Je pâlis, dit-il, en prononçant l'exorde, mon cerveau se brouille, je me mets à trembler de tous mes membres. » Q. Maximum lui rendit le service de lever la séance, parce qu'il le vit « abattu et comme paralysé » (1).

Le grand trac force au silence. On voudrait parler, on ne peut pas. Pourtant on sait son rôle ou on a préparé son discours. Mais il semble qu'on a perdu la mémoire — sentiment qu'éprouvait M^lle^ Marie Lecomte — parfois on l'a effectivement perdue. L'adulte est aussi éprouvée que l'enfant timide qu'on mène de force dans un salon et qui se cache la figure sans pouvoir rien articuler. L'orateur a la ressource du verre d'eau, qu'il feint de boire longuement quand les mots ne viennent pas. L'acteur a le souffleur.

Troubles de l'intelligence, de la raison. — Le traqueur commet des sottises dont il n'aurait pas idée

(1) Cicéron. *De l'Orateur*. Liv. I.

quand il est de sang-froid. S'agit-il d'un acteur ? Il fera juste la faute de diction qu'il craint de commettre. Il est comme le sujet pris de vertige, qui cède à l'impulsion qu'il redoute. Je vais rater ce passage, pense-t-il, et il le rate.

Curieuses sont les erreurs commises par les candidats à un concours. Le Docteur Girode, qui fut médecin des hôpitaux de Paris, racontait qu'en concourant pour la médaille d'argent, il prit le sujet destiné à la médaille d'or et le traita tout au long.

Un ancien interne des hôpitaux de Paris, le Docteur R..., nous contait qu'en concourant à l'externat, il traita le tiers supérieur de l'humérus, alors que la question était tiers supérieur du fémur, écrite sur un papier que lisait le candidat avant les cinq minutes de réflexion qui lui étaient allouées. Le Docteur R... parla de l'humérus durant trois minutes, fut alors interrompu par le président, et dut durant les deux dernières minutes traiter au pied levé du fémur !

L'émotion produite par le trac excite le cerveau, supprime les réflexes d'arrêt, et met à nu notre caractère.

Baron se battait les flancs dans la coulisse, interpellant bruyamment ceux qui passaient, leur disant même des injures au besoin.

Elle a un caractère gai cette tragédienne, M^lle^ Mary Bell, qui avoue non sans rougir : « J'ai surtout le trac aux premières représentations. Il se manifeste trop souvent, hélas ! d'une façon aussi déplorable qu'inattendue : par un rire fou, nerveux, inextin-

guible. Il suffi pour cela que je joue avec des partenaires qui ont l'œil gai. Escande par exemple. Quand je le vois en train de me regarder, je suis perdue; le fou rire me prend. Je ne parviens pas à combattre cette tendance des plus fâcheuses... pour une tragédienne. Je donnerais beaucoup cependant pour la vaincre; mais je crois bien qu'il me faut y renoncer. »

Cette suppression des réflexes d'arrêt a été surtout étudiée chez les chirurgiens. Le Docteur Mathot (pseudonyme de Michaut) a noté que le trac préopératoire se manifeste souvent par des insultes aux aides, par des expressions grossières (1).

Le chirurgien Jobert de Lamballe ne semblait jamais content du service de ses aides et les reprenait en termes amers devant une nombreuse assistance (2).

On a vu également des orateurs, avant de monter à la tribune, dégorger leur émotion dans l'émission de jurons (Maurice de Fleury).

Est-il, comme on l'a soutenu, un moyen pratique de diminuer son émotion en la manifestant de la sorte ? Je croirais plutôt que ces paroles sortent machinalement; elles expriment le caractère naturel du traqueur, que celui-ci sait maîtriser quand il est de sang-froid.

Le trac peut enfin être assez intense pour qu'on s'y soustraie par la fuite. Le fait s'est souvent pro-

---

(1) Dr Mathot. *Chronique Médicale*, 1901, pp. 559-560.

(2) Guéniot. Comment les grandes émotions se traduisent au dehors. *Bullet. Acad. Médecine*, 1926, N° 5. Séance 2 fév., p. 101.

duit dans les concours de médecine. Et il se produit même chez des favoris qui connaissent parfaitement la question qu'on leur pose. Un élève de Charcot, désigné pour la médaille d'or, fila. Le Docteur Capitan aurait agi de même pour le bureau central, Thibierge aussi, et bien d'autres.

Même phobie chez des conférenciers traqueurs. Le normalien Assolant, devant faire une conférence, ne put prononcer que ces mots : « Mesdames, Messieurs » et s'enfuit sans avoir pu en dire davantage.

Même phobie chez certains auteurs dramatiques. Ils ne peuvent se montrer au public des premières, même quand des applaudissements nourris les y invitent. Halévy se cachait dans les coins sombres du théâtre; d'autres comme Casimir Delavigne restaient chez eux. Aubert ne put jamais assister à la représentation de ses œuvres. D'autres comme Scribe se contentaient de mordre leur mouchoir [1].

Un exemple célèbre est Jean-Jacques Rousseau. Voici ce qu'il confesse [2] :

« La veille du jour marqué je savais mon discours par cœur; je le récitai sans faute. Je le remémorai toute la nuit dans ma tête : le matin je ne le savais plus; j'hésite à chaque mot, je me crois déjà dans l'illustrie assemblée, je me trouble, je balbutie, ma tête se perd; enfin, presque au moment d'aller, le courage me manque totalement, je reste chez moi. »

---

(1) *La Chronique Médicale*. Paris, 1901, pp. 572-577.
(2) Confessions avant-dernier chapitre.

Il est de grands artistes auxquels il n'a manqué que le courage de jouer en public. Saint-Saëns a connu un violoniste excellent qui resta ainsi toujours chez lui. Que de talents le trac à empêché de se produire [3].

Le trac et le suicide. — Dans tous ces symptômes de trac, on relève une part d'anormal, de pathologique comme dans les phobies.

Dans certains grands tracs, le facteur mental pathologique devient prédominant. Au plus haut degré le traqueur échappe à sa phobie par le suicide.

L'histoire classique est celle du cuisinier Vatel qui, sous Louis XIV, se passa l'épée à travers du corps parce que la marée n'était pas arrivée.

Ce cas n'est pas unique et il ne serait pas difficile de réunir plusieurs exemples semblables concernant des gens célèbres.

L'histoire du poète anglais W. Cooper a été rapportée par Taine et Sainte-Beuve [1].

W. Cooper dès sa jeunesse avait eu des terreurs, des accès de désespoir, en un mot de la neurasthénie. Adolescent, il dut choisir sa profession. Il en prit une pour laquelle il lui fallait subir un examen, et ses nerfs se démontaient à la seule idée qu'il faudrait paraître et parler en public. Pendant six mois il essaya de se préparer; mais il lisait sans com-

(3) Saint-Saëns. Ecole buissonnière.

(1) Taine. *Histoire de la Littérature anglaise.* T. IV, p. 276.

prendre; une fièvre nerveuse le minait. Les sensations étaient « celles d'un homme qui monte sur l'échafaud », toutes les fois qu'il mettait le pied dans le bureau ; pendant six mois il y vint tous les jours. « Dans cet état, dit-il, j'étais saisi par moments d'un tel accès de désespoir, que, seul dans ma chambre, je poussais des cris et maudissais l'heure de ma naissance, levant les yeux au ciel, non pas en suppliant, mais avec un esprit infernal de haine envenimée et de reproche contre mon créateur [2]. »

Le jour de l'examen approchait; il espéra devenir fou pour s'y soustraire, et, comme la raison tenait bon, il pensa même à se tuer. Enfin, dans un moment de délire, la démence vint et on le mit dans une maison d'aliénés. Sainte-Beuve termine par la citation suivante : « Ceux qui sont organisés comme moi, et à qui une exhibition publique d'eux-mêmes, en n'importe quelle occasion, est un poison mortel, peuvent seuls avoir quelque idée de l'horreur de ma situation, les autres ne sauraient se la figurer. »

(2) Sainte-Beuve. *Causeries du lundi.* T. II, p. 145.

CHAPITRE V

Les remèdes au trac

On a indiqué un grand nombre de remèdes pour guérir du trac. Naturellement, tous seraient efficaces à croire leurs inventeurs. Nous pensons qu'il y a lieu de diviser ces remèdes en deux catégories : ceux qui s'adressent au tempérament et au caractère pour les modifier ou au moins les dominer, ceux qui visent l'accès de trac pour l'éviter ou au moins le diminuer.

I. *Ceux qui s'adressent au tempérament, à la constitution émotive.* — En améliorant, en diminuant celle-ci, on affaiblit ses manifestations, dont le trac.

Nous nous bornerons à mentionner l'hygiène de l'émotif. La traiter complètement serait sortir de notre sujet.

Bien digérer, bien dormir, exercer ses muscles, ne pas se surmener, éviter les excitants, alcool, thé, café, tabac, sont les recommandations classiques.

Toute l'éducation doit aussi lutter contre la timidité, l'empêcher de dégénérer en habitude.

Il y a longtemps que les éducateurs se sont préoccupés de corriger ce défaut. Rappelons à ce propos quelques conseils de Fénelon à l'enfant : « Donnez-lui de temps en temps de petites victoires sur ceux dont il est jaloux ; engagez-le, si vous le pouvez, à rire librement avec vous de sa timidité; faites-lui voir des gens timides comme lui, qui surmontent enfin leur tempérament; apprenez-lui, par des instructions directes à l'occasion d'autrui, que la timidité et la paresse étouffent l'esprit, et que les gens mous et inappliqués, quelque génie qu'ils aient, se rendent imbéciles et se dégradent eux-mêmes; mais gardez-vous bien de lui donner ces instructions d'un ton austère et impatient, car rien ne renforce tant au-dedans de lui-même un enfant mou et timide que la rudesse; au contraire, redoublez vos soins pour assaisonner de facilités et de plaisirs, proportionnés à son naturel, le travail que vous ne pouvez lui épargner; peut-être faudra-t-il même, de temps en temps, le piquer par le mépris et par les reproches. Vous ne devez pas le faire vous-même; il faut qu'une personne inférieure, comme un autre enfant, le fasse, sans que vous paraissiez le savoir [1]. »

II. *Ceux qui préviennent l'accès de trac.* — Des dispositions doivent être prises par le traqueur en vue de la bataille. Ne pas l'engager en état de fatigue ; il convient de se reposer vingt-quatre ou

---

(1) Fénelon. *De l'Education des Filles.* Ch. V. Derniers paragr.

quarante-huit heures avant, ainsi on jouit de tout ses moyens pour bien connaître son rôle. M. Paul Farez [2] a relevé une cause de trac très spéciale chez le parleur : s'il a appris par la vue en écrivant, son centre moteur articulaire est inapte à fonctionner et le désarroi survient quand il se met à réciter son discours. Il aurait dû le prononcer d'avance, pour son compte personnel.

Ne point voir les spectateurs, paraît une condition favorable. C'est du moins ce que prétend Mme Thénard, dans ses confessions [3]. Elle nous révèle que les myopes ont sur ce point un grand avantage : « Il y a, dit-elle, des orateurs et des acteurs qui ont la chance, comme Mounet, comme Berr, comme autrefois la pauvre Jeanne Samary, d'être assez myopes pour n'apercevoir du public qu'une masse sombre et indistincte. Ceux-là ont évidemment moins de trac que les autres — je dis seulement moins, parce qu'on a toujours le trac à n'importe quel moment de sa carrière, quand on est un véritable artiste — ils l'ont en tout cas à un degré moins intense que celui-là qui peut saisir sur la physionomie des spectateurs les marques les plus légères d'ennui ou de désapprobation. »

A ce propos, je rappellerai que Mounet-Sully était atteint d'une atrophie des pupilles et que G. Berr a

---

(2) Dr P. Farez. Le Trac par Asynergie des images mentales. *Société d'Hypnologie*, 20 juin 1905.

(3) Mme Thénard. Choses vues, choses vécues. *Revue, ancienne Revue des Revues*. 1909, 1er mars, p. 77.

aussi une maladie des yeux. Ces deux acteurs évoluent sur la scène parce qu'ils la connaissent parfaitement, mais ils ne la voient quà travers un nuage; *a fortiori,* la salle est invisible à leurs yeux.

Le meilleur remède au trac est de bien savoir son rôle, ou de connaître le discours qu'on va prononcer.

Un préservatif dangereux consiste à boire de l'alcool avant d'entrer en scène. Il donne de l'assurance, fait disparaître le tremblement. C'est surtout le champagne que les acteurs choisissent.

Xavier Marmier, dans sa notice sur Hoffmann, raconte qu'un ami de ce dernier acteur, nommé Devrient, était toujours ivre au point d'avoir « à peu près perdu l'usage de la raison » quand il jouait. On l'habillait sans qu'il sût comment, on le conduisait dans les coulisses; « au moment où il devait paraître, on le poussait sur la scène et voilà un homme qui, en face des quinquets, en face du public, en face de l'orchestre et du parterre, recouvrait tout à coup la mémoire, l'intelligence, l'action et jouait d'une manière ravissante. »

Un tel remède est évidemment à déconseiller. Pour un artiste auquel il a réussi, combien manifestèrent sur leur ébriété, furent outrageusement sifflés et virent leur carrière brisée.

Pourtant beaucoup d'acteurs l'ont pratiqué ou le pratiquent encore.

M^lle^ Dumesnil puisait son inspiration dans le vin;

elle buvait largement à chaque entr'acte et même toutes les fois qu'elle sortait de scène.

M^lle^ Laguerre, de l'Opéra, jouait Iphigénie en Tauride de telle façon, qu'un spectateur émit que c'était plutôt Iphigénie en Champagne.

Duménil, de l'Opéra, buvait six bouteilles de champagne à chaque représentation [1], etc., etc.

Les personnes âgées ont encore souvenance de la mésaventure arrivée à M^lle^ Van Zandt à l'Opéra-Comique, jouant le rôle de Lakmé. Elle arriva sur la scène en état d'ébriété et fut outrageusement sifflée. Pourtant cette excellente artiste avait une excuse, le trac.

La strychnine a été également préconisée; elle est dangereuse, j'ai connu un médecin qui en avait abusé comme stimulant et en avait très vite contracté une néphrite aigüe mortelle.

Pour terminer, opposons au trac l'inspiration, son antipode : on pourrait l'appeler l'antitrac. Il se produit quand un courant sympathique s'établit entre le parleur et ses auditeurs. Becq de Fouquières a finement analysé cet état : « On sent longtemps d'avance se dessiner le succès; il suffit au commencement de la représentation d'une intonation particulièrement juste, d'un geste d'une ravissante précision, pour établir entre la scène et la salle ce courant sympathique qui électrise en même temps les acteurs et les spectateurs. Le jeu des acteurs s'assure et

---

(1) V. Fournel. *Curiosités théâtrales*, Paris, 1859, p. 255.

s'harmonise, leur voix prend des intonations chaudes et puissantes ; ils semblent possédés du génie du poète dont les pensées et les vers franchissent incessamment la rampe; les spectateurs, de leur côté, sentent leur esprit se tendre sans fatigue, leurs sens devenir plus subtils et leur cœur prêt à battre plus rapidement sous l'étreinte du poète. A mesure que la sensibilité des spectateurs s'accentue, les acteurs, tout en sentant leur être vibrer avec plus d'intensité, deviennent plus sûrs et plus maîtres d'eux-mêmes; ils se possèdent d'autant mieux que le public se possède moins, et, dans ces moments décisifs, quand les spectateurs sont en quelque sorte emportés hors d'eux-mêmes, c'est à la puissance sur soi-même que se reconnaissent précisément les grands acteurs [1]. »

L'orateur antitraqueur brûle les planches, il se surpasse, il s'étonne lui-même de son esprit d'à-propos, de ses réparties qui partent spontanément avant qu'il y ait réfléchi.

Il est des êtres d'élite que l'opposition des auditeurs excite, qui les malmènent, les apostrophent, et se surpassent.

Le Professeur Poirier était de ceux-là. Il tenait tête aux étudiants et avait raison d'eux. Comme il était hué, une fois il s'écria : « Vous devez avoir soif, venez boire un bock avec moi ». Les étudiants l'acclamèrent et le suivièrent au café.

---

(1) Becq de Fouquières. *L'Art de la mise en scène*. Paris, 1884, p. 185.

Jusqu'à présent, on n'a étudié que le trac dans ses causes et ses remèdes; cette étude devrait se compléter par celle de l'inspiration ou antitrac chez les parleurs.

CONCLUSIONS

1) Le trac est la phobie qui se produit dans les relations sociales, qu'il s'agisse d'acteur, d'orateur, d'étudiant, etc. Elle se produit chez les gens à constitution émotive étudiés par E. Dupré; on dit aujourd'hui chez les sympathicotoniques.

2) L'accès de trac survient généralement avant l'entrée en scène, la montée sur l'estrade, et se dissipe d'ordinaire peu à peu par le feu de la parole. Mais il peut persister et toutes les modalités s'observent.

3) Les symptômes du trac sont ceux d'une émotion violente. Ils peuvent, chez les sujets prédisposés, aboutir à la perte totale de leurs moyens et à la fuite.

4) Les remèdes du trac s'adressent et à la constitution émotive et à l'accès lui-même.

5) Quand on étudie le traqueur, il convient, pour le mieux connaître, d'étudier son opposé, l'inspiré ou antitraqueur.

Vu : *Le Président*,
GILBERT.

Vu : *Le Doyen*,
ROGER.

Vu et PERMIS d'imprimer
Le Recteur de l'Académie de Paris,
P. LAPIE.

. Imprimerie spéciale de la Librairie Marcel Vigné
13, rue de l'École de Médecine, Paris.